

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, D.S., Doewes, M. 2002. *ACSM Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta : EGC.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Budiharjo, S., Romi, M.M., Prakosa, D. 2005. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang terhadap Kelenturan Badan pada Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih*. Jogjakarta : Universitas Gadjah Mada Jogjakarta.
- Corwis, E. 2000. *Buku Saku Patofisiologi* (B.U.Pendit, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Darmono dan Martono. 2004. *Buku Ajar Geriatri* (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta : FKUI.
- Departemen Sosial RI, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, DepSosRI. 2002. Jakarta.
- Dinata, M. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung : Cerdas Jaya.
- Drajad. 2009. *Depresi Pada Lansia*. Diakses dari [Http://www.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=208](http://www.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=208).
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : PT. Penerbit Erlangga.
- Fox, E.L. 1993. *The Physiological Basic of Exercise and Sport* (5<sup>th</sup>ed). USA : Wim. C. Brown Publisher.
- Gallo, J, Reicheil, L. Anderson, M. 1998. *Buku saku Gerontology*. Jakarta : EGC.
- Guyton, A.C. dan Hall, J.E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (I. Setiawan, K.A. Tengadi dan A. Santoso, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raya Grafindo Persada.
- Hawari, D. 2007. *Sejahtera di Usia Senja*. Jakarta : FKUI.

- Henriksen, E.J. 2002. *Exercise Effects of Muscle Insulin Signaling and Action Invited Review: Effects of Acute Exercise and Exercise Training on Insulin Resistance*. J Appl Physiology. Arizona : Department of Physiology, University Of Arizona College of Medicine.
- Herawati, I. dan Wahyuni. 2004. *Perbedaan Pengaruh Senam Otak dan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan pada Orang Lanjut Usia*. Infokes Vol 8 No 1.
- Kaplan, H.I., Saddock, B.J. 1997. *Sinopsis Psikiatri Jilid 2* (w. kusuma, Penerjemah). Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kuntaraf, J. dan Kuntaraf, K. 1999. *Olahraga Sumber Kesehatan Percetakan Advent Indonesia*. Bandung : EGC.
- Lenze, E. 2006. *Anxiety common in elderly, yet often undiagnosed and undertreated*. University of Pittsburgh Medical Center. Diakses dari [www.emaxhealth.com/37/5974.html](http://www.emaxhealth.com/37/5974.html).
- Maramis, W. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Marlis, E.B. 2002. *Intense Exercise has Unique Effects on Both Insulin Release and its Roles in Glucoregulation-Implacation For Diabetes*. Diabetes vol 51, Supplement 1.
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, W. 2006. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Pollock, M.L. dan Wilmore, J.H. 1990. *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*. 2<sup>nd</sup>. Ed. Saunders, Philadelphia.
- Rosy. 2010. *Dua Jenis Olahraga dan Manfaatnya*. Diakses dari <http://www.smallcrab.com/kesehatan/847>.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Sloane, E. 2004. *Anatomi Dan Fisiologi, Edisi 1* (J. Veldman, Penerjemah). Jakarta : EGC Kedokteran, hlm 299,300.

- Stanley, M dan Beare, P.G. 2006. *Buku Saku Keperawatan Gerontik, Edisi 2* (N. Juniarti dan S. Kuraningsih, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Stuart, G. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Suliswati, Payapo, T.A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., Sumijatun. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Subidjo, Prijo. 2001. *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi Terhadap Presentasi Lemak Badan dan Lean Body Weight*. Yogyakarta.
- UNFPA. 2007. *State of Word Population*.
- Widianti. A.T. dan Proverawati, A. 2010. *Senam dan Kesehatan*. Yogyakarta : Kuha Medika.
- Willmore, H., Costill, L. 2004. *Physiology of Sport and Exercise Second Edition*. United States of America.